

## Pohybová cvičení

Zeptejte se prosím své ošetřující lékařky/svého ošetřujícího lékaře, zda je po sejmutí sádry nutná fyzikální terapie a domluvte si v případě potřeby zavčas termín s fyzioterapeutkou/fyzioterapeutem. Informace o možnostech terapie obdržíte rovněž od své ošetřující lékařky/svého ošetřujícího lékaře.

Dokud nosíte podpůrný obvaz, provádějte po konzultaci se svou lékařkou/svým lékařem pravidelně následující cvičení:

## Cvičení paže

- Zvedněte paži (nad ramena), nebo ji držte zvednutou.
- Pohybuje paží v rameni a lokti (obr. 1 a 2), natáhněte paži nad hlavu a pumpujte prsty (otevírejte a svírejte ruku v pěst) (obr. 3).



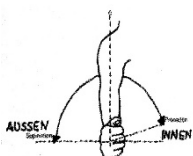
obr. 1



obr. 2



obr. 3



Opřete se v loktech těsně u trupu a poté otáčejte ruce střídavě dovnitř a ven. Horní část těla při tom zůstává narovnaná, ramena nechte svěšená v uvolněné poloze.

## Cvičení prstů

- Následující cviky spočívající ve svírání dlaně v pěst umožní šlachám ohýbačů nezávislý klouzavý pohyb:

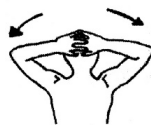


- Roztahování a stahování prstů



## Cvičení ramen

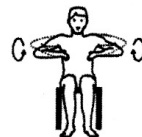
K uvolnění ramen se doporučují následující cvičení:



Složte ruce na šíji a poté rozvírejte lokty do stran, resp. je tlačte dozadu. Hlava by při tom měla zůstat vzpřímená.



Složte ruce na zádech a poté pohybuje rukama směrem nahoru k hlavě.



Kružte volně ramena.

## IMPRESUM

Vlastník média: **NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR** · Místo vydání: 3100 St. Pölten · **Obrazový materiál:** iStock

Version 10/2022

## Informace

při propuštění z nemocnice

## Jak se chovat se sádrou na ruce



G

A

---

## JAK SE CHOVAT SE SÁDROU NA RUCE

### Vážená pacientko! Vážený paciente!

Dnes budete propuštěn/propuštěna z nemocnice se sádrovým obvazem na paži.

### Důvody pro podpurný obvaz

- zlomenina kosti (fraktura)
- znehybnění a/nebo zmírnění bolesti při natažení svalů a podlitinách
- po operativním ošetření natržených šlach a vazů

### Pokyny a tipy

- Sádra vytvrdne teprve po 12 až 24 hodinách – do té doby s ní zacházejte opatrně (nepokládejte ji například na tvrdé hrany).
- Po vytvrdnutí ji lze plně zatěžovat (vyhněte se extrémnímu zatížení).
- V noci paži v sádře podložte polštářem.
- Umístění do přizvednuté polohy pomůže zmenšit bolest a otok.
- Pohybujte prsty a klouby mimo sádru, abyste podpořil/podpořila krevní oběh.
- Sádru je nutné udržovat v suchu. Při sprchování nebo koupeli ji zakryjte ochranným návlakem/ochrannou fólií.

---

## JAK SE CHOVAT SE SÁDROU NA RUCE

### Co nedělat

- Pokud pokožka pod sádrou svědí, nezasouvejte pod sádru žádné předměty za účelem poškrábání → dojde k poranění pokožky a pod sádrou by mohla uvíznout část použitého předmětu.
- Neaplikujte na svědivou pokožku pudr ani deodoranty – podráždění se může zvýšit.
- Nenoste prsteny kvůli možnému otoku (nelze je pak odstranit).
- Nepoužívejte lak na nehty, aby byla vidět případná změna barvy nehtů.
- Neodstraňujte sádru v žádném případě sám/sama.

### Možné komplikace

I když je sádra přiložena správně, mohou se vyskytnout například tyto komplikace:

- tlakové poškození tkání, nervů a svalů
- riziko trombózy v důsledku znehybnění
- ztuhnutí kloubů v důsledku znehybnění
- riziko negativních účinků na prokrvení a nervové funkce
- ubývání svalstva (svalová atrofie) v důsledku imobilizace

---

## JAK SE CHOVAT SE SÁDROU NA RUCE

Vyskytnou-li se následující varovná znamení, vyhledejte okamžitě lékařku/lékaře, aby bylo možné včas zasáhnout a předešlo se komplikacím:

- rostoucí bolest, pocit, že je sádra příliš úzká
- poruchy hybnosti
- silné otoky prstů
- zbarvení pokožky nebo prstů do modra, fialova nebo bíla
- necitlivost, mravenčení, náhlá nepohyblivost prstů

### Poškození sádry

Klidovou polohu nezbytnou k vyléčení zraněné končetiny lze zaručit jen pomocí bezvadného sádrového fixačního obvazu. Proto se prosím ihned ozvěte, pokud dojde k poškození sádry, jako je:

- uvolnění
- změknutí
- nalomení

### Upozornění na osteoporózu

U pacientů a patientek starších 50 let je zlomenina vřetenní kosti na typickém místě první známkou možné osteoporózy → doporučuje se ujistit se pomocí měření hustoty kostní tkáně. Obratě se prosím na svou praktickou lékařku/svého praktického lékaře.